ALIMENTAZIONE ROMANA

L’alimentazione dei romani era molto importante ai tempi della monarchia ed era diversa per ogni tipo di classe sociale:

- I contadini, proletari e soldati mangiavano fave, lenticchie, cavoli, rape, cipolle, carote, formaggio e miele
- Le classi di maggior importanza e ricchezza economica potevano permettersi di mangiare carne di qualsiasi tipo di animale, pesce di vario genere, rane e lumache, tutto veniva condito con salse e spezie.

L’alimentazione consueta era costituita soprattutto da erbe selvatiche, verdure, legumi, olio, vino, uova, carne ovina e suina, escludendo la carne bovina. Con lo sviluppo del commercio i romani vennero a conoscenza di nuovi ingredienti da aggiungere alle loro ricette, come per esempio il pepe. Un importante ingrediente della cucina romana era il **garum**, una salsa fatta di interiora di acciughe utilizzata per condire piatti a base di pesce, era molto apprezzato e quindi riconosciuto come elemento sempre nei pasti. Simile situazione con il **succo di silfio**, ricavato da una pianta oggi estinta simile al finocchio, si vendeva a prezzi astronomici (meno importante del garum ma altrettanto utilizzato).

I PASTI DELLA GIORNATA:

La colazione:

I romani facevano una ricca colazione che veniva consumata in piedi. Gli adulti mangiavano gli avanzi che erano rimasti la sera precedente oppure cibi leggeri come formaggio, pane, frutta secca e miele, mentre i bambini consumavano latte, focacce che potevano essere dolci o salate.

Il pranzo:

Al contrario della colazione il pranzo era di quantità inferiore e consumato in osterie o nelle strade, dove si poteva comprare da mangiare dai venditori

ambulanti. Insomma poteva essere considerato come uno spuntino durante la giornata o come pausa dal lavoro.

La cena:

La cena era il pasto principale della giornata ed era un'occasione di incontro/ritrovo tra ospiti e amici. Questo momento veniva chiamato **convivium** oppure **epulum** (organizzate 50 portate). Venivano anche organizzati banchetti dove gli aristocratici si cibavano stesi su letti **tricliniari**.

LE BEVANDE DEI ROMANI:

Le bevande dei romani erano di diverso tipo: da acqua e latte in campagna si passava alla birra, utilizzata anche come ricostituente per malati e per i soldati, e poi al vino ovvero la bevanda più importante, considerata un dono del dio Bacco per gli uomini.

LA PRODUZIONE DI OLIO, VINO E PANE

Per accompagnare i loro pasti i romani erano dediti a produrre olio, vino e talvolta anche pane.

-**L'olio** d'oliva fu un prodotto indispensabile nella vita quotidiana degli antichi romani, infatti oltre per il condimento veniva usato come combustibile per illuminare le abitazioni. Era talmente richiesto che si crearono delle infrastrutture per la sua produzione,il commercio e l'esportazione.

Come si produce?

Una volta che le olive venivano raccolte esse le si lasciava all'interno di un locale impermeabile e in pendenza chiamato **tabulatum**. Ciò permetteva alle olive di perdere la loro acqua di vegetazione. Al termine di questo passaggio si passava alla macinazione delle olive. Esse venivano messe all'interno di meccanismi che permettevano di non rompere il nocciolo, altrimenti donava alle olive un gusto amaro. Il macchinario utilizzato era il trapetum ovvero **una grande macina** costituita da un pezzo fisso e stabile chiamato mortarium e da due pietre emisferiche chiamate orbis, che due uomini giravano sul mortarium **facendo leva sull'asse orizzontale.** Questo procedimento permetteva di ottenere una pasta di olive che successivamente veniva pressata all'interno del torcularium. In questo spazio si trovava il torchio, un complesso meccanismo **in grado di sottoporre la pasta a forti pressioni.**

Dopo questa lunga serie di passaggi l'olio si estraeva e travasava in recipienti di ceramica lasciati conservare sottoterra.

-**Il vino** era la bevanda più importante secondo gli antichi romani, infatti essa era considerata il dono del dio Bacco. Si trovava sempre sopra i tavoli dei banchetti, la maggior parte delle volte veniva diluito con acqua a seconda dei gusti, oppure aromatizzato o cotto per impedire l'acidificazione.

Come si produce?

I grappoli d'uva venivano vendemmiati una volta maturi, con coltelli a forma di falce, e portati in cantina all'interno di cestini. I grappoli immaturi e aspri invece servivano per produrre il **vino** degli schiavi. Il **mosto** (prodotto non fermentato dell'uva) veniva fatto fermentare all'interno di grandi recipienti chiamati dolia, che venivano chiusi ed interrati. Se il vino ottenuto era melmoso si chiarificava con albume d'uovo montato o **latte fresco** di capra. La fermentazione ovviamente non era controllata e pertanto il grado **alcolico** dei vini poteva variare di molto. Potevano anche essere aggiunti aromi nel mosto, ma anche miele, sale e resina.

-**Il pane** Con la siliga, che era in pratica la nostra farina 0, si confezionava il panis siliginaeus, il più pregiato, destinato alle mense dei ricchi.

Vi erano poi **panis cibarius, secundarius, plebeius,** fatti con farine di diverse gradazioni di setacciatura, fino all'ultimo, il **panis rusticus**, completamente integrale. Il **panis hostearus** serviva ad accompagnare le ostriche; il **panis picenus** veniva impastato con succo d'uva passita, dopo nove giorni di macerazione del farro, e cotto in una pentola di coccio che veniva rotta davanti ai commensali; il **panis nauticus** era una galletta destinata ai marinai, che si conservava a lungo e li accompagnava durante l'intero periodo di navigazione; il **panis adipatus** era una focaccia arricchita da pezzi di lardo o pancetta; il **panis militaris** era un pane duro e pesante destinato alle truppe, e si conservava per lunghi periodi.

Come si produce?

Il **pane** era inizialmente un semplice impasto di acqua e farina,doveva essere una sorta di polenta a base di farina di farro e orzo che **veniva** arricchita con l'aggiunta di legumi, carne, formaggio.

In **un** classico **banchetto** dell'antica Roma erano di solito previste 7 portate: 1 antipasto, 3 primi, 2 secondi e 1 dolce. Il **banchetto** aveva **una** durata media di 6 ore e **si** protraeva fino a notte fonda, con spettacoli di vario genere tra **una** portata e l'altra: comici, danzatori, poeti e giocolieri.